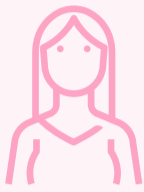


¿Cuándo hacerte el autoexamen de seno?



Las recomendaciones cambian según tu edad, si tienes menstruación o no, y otros factores personales.

1

Mujeres con menstruación regular

Haz el autoexamen una vez al mes, entre los días 7 y 10 de tu ciclo menstrual.

Es el momento en que las mamas están menos sensibles e inflamadas.



Ejemplo: Si tu menstruación empieza el día 1, haz el examen entre el día 7 y el 10.

2

Mujeres con menstruación irregular

Elige un mismo día cada mes para hacer el autoexamen.

Puede ser, por ejemplo, el primer domingo del mes o el día 10.



La clave es la constancia y observar si hay cambios entre un mes y otro.

3

Mujeres en menopausia (sin menstruación)

Hazlo una vez al mes, el mismo día que elijas.

Lo importante es que lo hagas siempre el mismo día cada mes.



El día 1 o 15 de cada mes. Puedes usar recordatorios mensuales.

4

Embarazadas o en lactancia

Durante el embarazo y la lactancia los senos cambian mucho, pero:



Es recomendable que el examen lo haga un profesional.

Sin embargo, **puedes seguir haciéndolo tú con cuidado** para familiarizarte con los cambios y detectar cualquier anomalía inusual.

5

Mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama

Además del autoexamen mensual:



Consulta con tu médico sobre cuándo iniciar mamografías y otros exámenes.

Podrían recomendarse estudios más frecuentes o más tempranos.



Arriba y abajo

Espiral

Ondulación

Flor
(aprieta suavemente)

Sentir es el primer paso para cuidarnos

El autoexamen es necesario como **autoconocimiento**, no como método de tamizaje formal, te ayuda a promover la conciencia corporal, pero **no sustituye las imágenes de mama** al observarse una lesión o como tamizaje.